

# Lõbus ja kasulik jooga lastele!

Esimene tund tasuta!

Lastejooga koolides ja lasteaedades

Rõõm liikumisest – rahu meeles – tugevus kehas

## Mis on lastejooga?

Lastejooga on mänguline ja arendav liikumistund, kus lapsed saavad:

liikuda,  
õppida rahulikku hingamist,  
väljendada end loovalt  
ja puhata muinasjutulistes lõdvestustes.

## Miks teha lastejoogat koolis või lasteaias?

Keskendumine ja rahu  
Aitab lastel paremini kuulata ja õppida.

Emotsionaalne tasakaal  
Vähendab ärevust ja stressi, toetab enesetunnet.

Kehaline areng  
Tugevdab rühti, tasakaalu ja kehatunnetust.

Lõbus ja loov liikumine  
Lihtsad harjutused läbi lugude, mängude ja muusika.

Koostöö ja hoolivus  
Õpetab üksteisega arvestamist ja sõprust.

Sobib kõigile  
Ei vaja eelnevat kogemust ega erivarustust.

5–7-aastastele lastele  
KOLMAPÄEVITI KELL 15:00  
Lusti lasteaias  
1 kord nädalas!

Saavuta mängurõõm ja  
tasakaal!



Osaluspanus:

Lasteaias 20 eurot kuu.  
1 korra hind 7 eurot.

Kui sa soovid, et su laps saaks  
osaleda tunnis, siis  
registreeru palun registreerumislehel või võta  
ühendust minuga!

[+372 5647 4875]

[savisaar.riina@gmail.com]

laste joogaõpetaja Riina Savisaar



*Naudi tasakaalu!*